

Prenez, chaque matin, la résolution de tirer le meilleur parti de ce jour-là, non pas de quelque autre jour alors que vous vous porterez mieux, que vous aurez une famille, ou que vos enfants seront élevés, ou que vous aurez surmonté toutes vos difficultés. Vous ne les surmonterez jamais toutes. Vous ne pourrez jamais éliminer toutes les choses qui vous ennuiant, vous troublent, et créent des frottements dans votre vie. Vous ne serez jamais débarrassé de tous les petits ennemis de votre bonheur, des 1001 désagréments de l'existence, mais vous pourrez tirer le meilleur parti des choses telles qu'elles sont.

Ce qui fait que nos vies sont si mesquines et si peu productives, c'est que nous ne vivons pas dans le moment présent ; nous ne concentrons pas nos énergies, nos ambitions, notre attention, notre enthousiasme sur le moment actuel.

Soyez fermement résolu à jouir du jour d'aujourd'hui, et ne permettez pas aux soucis et aux appréhensions du lendemain de venir vous dérober ce qui vous appartient aujourd'hui : votre droit inaliénable est d'être heureux aujourd'hui.

Ayez un dialogue intime avec vous-même chaque matin, et dites-vous :

« Peu importe ce qui m'arrivera ou ne m'arrivera pas aujourd'hui, il y a une chose dont je suis sûr : c'est que je veux tirer le meilleur parti de cette journée. Je ne permettrai pas que quoi que ce soit vienne me dérober mon bonheur ; j'ai le droit de vivre vraiment pendant cette journée, et non pas seulement d'exister.

« Peu m'importe ce qui surviendra, je ne permettrai pas aux ennuis, aux difficultés qui pourront entraver mon chemin, de me priver de ma paix et de mon repos d'esprit. Quoi qu'il arrive, je ne veux pas être malheureux aujourd'hui. Je veux vivre et jouir complètement de ce jour.

« Je ne permettrai pas aux ennemis de mon bonheur de venir le ternir. Aucun des malheurs du passé, rien de ce qui m'est arrivé de désagréable ou de tragique ne pénétrera dans mon esprit. Seules, les bonnes pensées, la joie, les amis de mon bonheur, de ma paix, de mon succès, pourront trouver accès dans mon âme aujourd'hui.

« Je détruirai les vilains tableaux que les ennemis de mon bonheur ont suspendus aux murailles de mon esprit, et je les remplacerai par des peintures de choses qui encouragent, qui réjouissent et qui augmentent l'énergie. Tout ce qui m'a entravé et m'a rendu malheureux sera exclu. Et quand le soir viendra, je pourrai dire : J'ai vécu aujourd'hui. »

Cette orientation nouvelle, optimiste, renouvelée chaque matin, changera rapidement notre manière de concevoir la vie et accroîtra beaucoup notre énergie. Il s'agit de maîtriser notre cerveau, de former de nouvelles associations de pensées, pour préparer ainsi la voie à une nouvelle conception du bonheur.

« Si vous ne trouvez pas le bonheur en vous-même,  
vous ne le trouverez jamais. »